

# «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt»

Das grösste zusammenhängende Bewegungsprojekt in der Schweiz



# Inhalt

- Die Idee / Zahlen und Fakten
- So funktioniert es
- Umsetzungsbeispiele
- Bewegungsminuten sammeln
- Unterstützung



# Die Idee

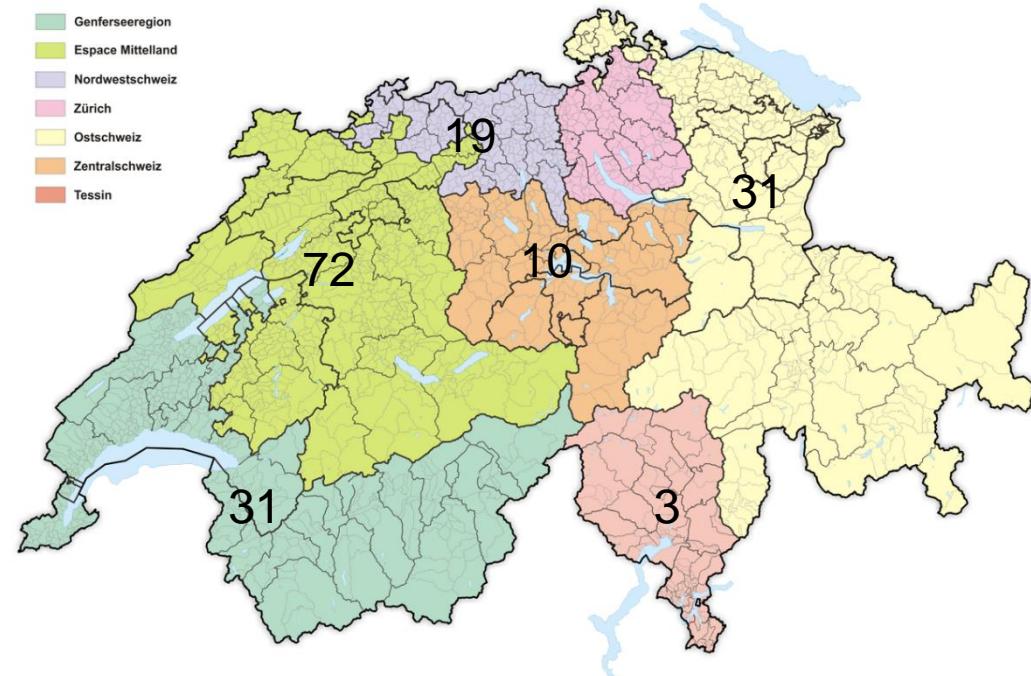
- Das «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» ist das nationale Programm zur **Förderung von mehr Bewegung und gesunder Ernährung in den Gemeinden.**
- Die Gemeinden organisieren **in Zusammenarbeit mit Vereinen, Schulen und Privaten** Sport- und Bewegungsangebote für die Bevölkerung.
- Die Bevölkerung kann dadurch das **bestehende und neue Sport- und Bewegungsangebot** in der Gemeinde kennenlernen und wird zu mehr Bewegung motiviert.
- Ziel für die teilnehmenden Personen ist es, möglichst viele **Bewegungsminuten** für die Gemeinde zu sammeln. Dabei wird bewusst die Bewegungszeit und nicht die Leistung gemessen, um ein Mitmachen für alle Alterskategorien, ohne Leistungsdruck zu gewährleisten. **Gesucht sind die bewegtesten Gemeinden der Schweiz!**
- Die Gemeinden werden durch die zentrale Projektleitung von «schweiz.bewegt» **ideell, materiell, logistisch und kommunikativ unterstützt.**
- **Die Gemeinden übernehmen die Trägerschaft des Anlasses.** Sie sind in Zusammenarbeit mit Vereinen, Schulen und Privaten verantwortlich für die Konzeption, Kommunikation, Vorbereitung und Durchführung.
- **Starke Einbindung der Institutionen vor Ort** und damit starke lokale Verankerung.

# Teilnehmende Gemeinden / Rückblick

## TEILNEHMENDE GEMEINDEN MAI 2018

	Anzahl Gemeinden	Anzahl Einwohner
	<b>166</b>	<b>1 Mio.</b>
Split nach Regionen		
Genferseeregion/Wallis (GE/VD/VS)	31	
Espace Mitteland (BE/FR/NE/JU)	72	
Nordwest-CH (BL/AG/SO)	19	
Zentral-CH (LU/NW/SZ/ZG)	10	
Ost-CH/Zürich (GR/SG/TG/ZH)	31	
Tessin	3	

**> 230'000 Teilnehmende**  
**> 400'000 Bewegungsstunden**  
 (> 250'000 Fussballmatches à 90 Minuten)



# So funktioniert es

## Wir suchen die bewegtesten Gemeinden der Schweiz!

- Teilnehmen können Städte und Gemeinden aus der ganzen Schweiz
- Zeitraum: Mai 2020
- Die Bevölkerung kann auf unterschiedlichen Wegen Bewegungsminuten für die Gemeinde sammeln
- Um die «bewegtesten» Gemeinden zu finden, nehmen alle teilnehmenden Gemeinden automatisch an einem nationalen Vergleich teil
- 4 Kategorien mit je einer Gewinnergemeinde (Prämierung der Gemeinde mit den meisten Bewegungsminuten / Kategorie).
  - Kategorie A: 0 – 2'000 Einwohner
  - Kategorie B: 2'001 – 6'000 Einwohner
  - Kategorie C: 6'001 – 15'000 Einwohner
  - Kategorie D: ab 15'001 Einwohner
- Jede Gemeinde kann aber auch auf Wunsch ein Unterduell formulieren (eine andere Gemeinden herausfordern, interne Duell mit diversen Gruppen, siehe nächste Folie)

# Duellformen

Die Gemeinden treten im **nationalen Vergleich gegeneinander** an. Es werden die bewegtesten Gemeinden der Schweiz gesucht. Ausserdem können sich zwei oder mehrere Gemeinden zusätzlich zum nationalen Vergleich **gegenseitig oder gemeinde-intern** herausfordern und ein freundschaftliches Duell lancieren.

## Schweizweiter Vergleich

Gemeinde A in seiner Kategorie gegen die Schweiz



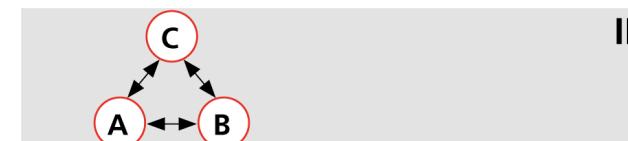
## Standard Gemeinde Duell

Gemeinde A gegen Gemeinde B



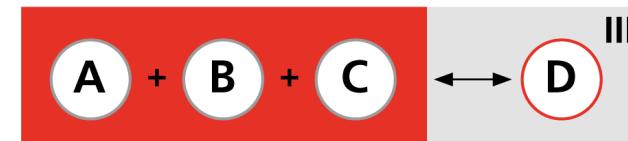
## Multi Gemeinde Duell I

A : B : C (drei oder mehr Gemeinden gegeneinander)



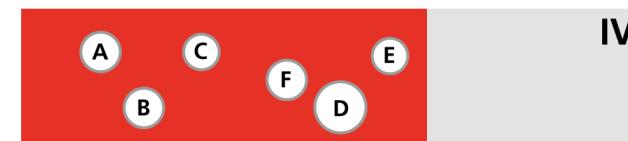
## Multi Gemeinde Duell II

A+B+C : D (einige kleinere gegen eine grosse Gemeinde)



## Internes Gemeinde Duell

Gemeindeinternes Duell mit unterschiedlichen Gruppierungen (z.B. Firmen, Schulen, Alterskategorien oder Geschlechter) gegeneinander



# So funktioniert es

Die Gemeinde organisiert zusammen mit Vereinen / Schulen etc. verschiedene Bewegungsaktivitäten für die Bevölkerung.

Vorgegebene Kriterien:

- Zeitraum: Bewegungsaktivitäten müssen während dem **Monat Mai** stattfinden
- **Zeitmessung:** Die Bewegungsminuten müssen erfasst werden.
- **schweiz.bewegt Material** wird kostenlos zur Verfügung gestellt und soll eingesetzt werden
- Die Gemeinden übernehmen die **Verantwortung** für den Anlass

Flexible Kriterien:

- **Umfang des Programms:** zwei Tage, ganze Bewegungswoche, Wochenende, jeweils Abends, usw.
- **Standort:** Festplatz, Sportanlage, Schulhausplatz, in der freien Natur
- **Zielpublikum:** Schulen, Jugendliche, Familien, Senioren, Vereine (meistens: die ganze Bevölkerung)
- **Aktivitäten:** Joggen, Velofahren, Bubble-Soccer, Inlineskating, Trendsportarten, Schwimmen, Spielturniere, Nordic Walking, Postenlauf (OL), Aerobic, Zumba-Party, Schnupperstunde in einem Verein, Tanzworkshops, gemeinsame Putz-Aktion, Wanderungen, usw.
- **Art und Weise:** Sportwoche, Schnupperlektionen, Vorstellen der Vereine, übergeordnetes Thema
- **Duellform**

# Umsetzungsbeispiel – Aktivitäten

- Schnupperstunde / Tag der offenen Tür: Vereine machen ihre Trainings öffentlich / laden zum schnuppern ein (Badminton, Basketball, Boxclub, Fussballclub, Handballclub, Turn- und Sportverein, Pferdesport, Unihockey, Volleyball, Schwimmen, etc.)
  - Velo, Walking, Running: Z.b. Eine Rundstrecke bestimmen, auf einer Karte einzeichnen, mit Fähnchen ausschildern und deren Distanz angeben (Veloclub, Laufsportgruppe, Orientierungslauf etc.)
  - Bike und Velo: Mit dem Bike-/Veloverein eine Biketour organisieren oder einen Parcours erstellen.
  - Wanderung / Outdoor: Hundespaziergang / gemeinsame Wanderung um die eigene Gemeinde oder zur Duell-Gemeinde / Spaziergang Altersheim etc.
  - Bewegungstag: Verschiedene Bewegungsangebote von Vereinen.
  - Spielturniere: Fussballturnier, Unihockeyturnier, Volleyballturnier etc.
  - Postenlauf: Kinder-OL, Urban-OL, Foto-Schnitzeljagt, Geschicklichkeitsparcours etc.
  - Fitness Station / Vitaparcours: Übungsstationen durch's Dorf, etc.
- Die Bewegungsangebote müssen **kostenlos** sein.  
 → Die Bewegungsangebote müssen entweder **zusätzlich zum bestehenden Bewegungsprogramm** (z.Bsp. Fussballclub trainiert  $\frac{1}{2}$  Stunde mehr) oder dann **für die ganze Bevölkerung zugänglich** sein.

# Umsetzungsbeispiel – Einbezug Schulen

- Pro Woche eine Sportstunde mehr im Bewegungsmonat Mai
- Bewegte Pausen
- Sporttag/e durchführen
- Gemeinschaftliche Putzaktion des Schulareals
- Im Sportunterricht Hausaufgaben geben wie in jedem anderen Fach auch
- Pausenplatzgeräte anschaffen & in der Mai Woche vorstellen
- Freiwilliger Schulsport (falls noch nicht vorhanden) einführen
- Projektwoche zum Thema Ernährung

# Umsetzungsbeispiel – Bewegungstag

## Grüezi

*«Das Leben ist wie Fahrrad fahren, um die Balance zu halten musst Du in Bewegung bleiben.»*

Nach 2014 und 2015 kommt das «Coop Gemeinde Duell schweiz.bewegt» wieder nach Kloten. In diesem Jahr ist etwas ganz Spezielles für Dich geplant. Kloten duelliert sich nicht mit einer anderen Gemeinde. Die Stadt Kloten organisiert, zusammen mit der Stadtpolizei, der VFK, dem Elternrat und der Velolounge einen Velotag für die Bevölkerung. Die Idee stammt aus dem bereits seit Jahren stattfindenden Veloputztag der VFK und dem Velotag für Schulkinder, welcher vom Elternrat durchgeführt wird.

Ein kunterbuntes Programm rund ums Fahrrad erwartet Dich.

## Zusammen Spass haben

Ziel ist es, am Samstag, 18. Mai 2019, die Klotener Bevölkerung zu mobilisieren und möglichst viele Bewegungsminuten zu sammeln!

Auf die Räder, fertig, los! Man sieht sich auf dem Stadtplatz!

## Das erwartet Dich

**10.00 Uhr**

**Start Klotener Velotag**

**10.00 - 16.00 Uhr**

**Geschicklichkeitsparcours**

Der Parcours ist nicht nur für Schülerinnen und Schüler geeignet. Teste Dein Können auf dem spannigen aber leicht anspruchsvollen Parcours. Zudem wird die Stadtpolizei Kloten mit einem Informationsstand vor Ort sein.  
Organisator: Stadtpolizei Kloten

**10.00 - 15.00 Uhr**

**Veloputz-Station**

Hier kannst Du Dein Velo wieder auf Hochglanz bringen. Kleinere Reparaturen können vor Ort gemacht werden.  
Organisator: VFK und Velolounge

**10.00 - 16.00 Uhr**

**Gastronomie**

Für das kulinarische Wohl ist gesorgt.  
Organisator: La Bottega da Pina und Ripasso Kloten

**10.15 - ca. 12.00 Uhr**

**Mountain-Bike Tour für Jedermann/-frau**

Je nach Anzahl und Wunsch der Teilnehmer werden Leistungsgruppen gemacht. Die Tour kann nach Stärkeklasse auch verkürzt werden.  
Organisator: Stadt Kloten und Velolounge

**11.00 - 15.30 Uhr**

**«De schnällschi Chlotener Gümeler»**

Fahre 1 km der Tour de France auf einer Rolle. Es warten tolle Preise für die Gewinnerinnen und Gewinner. Gewertet werden drei Kategorien. Damen/Herren und Schüler.  
Organisator: Velolounge

**11.30 - ca. 13.30 Uhr**

**Rennrad Tour für Jedermann/-frau**

Je nach Anzahl und Wunsch der Teilnehmer werden Leistungsgruppen gemacht. Die Tour kann nach Stärkeklasse auch verkürzt werden.  
Organisator: Stadt Kloten und Velolounge

**12.00 - 16.00 Uhr**

**«Politische» RikschaFahrten**

Wolltest Du schon immer einmal einen Klotener Politiker ins Schwitzen bringen? Dann hast Du hier die Gelegenheit dazu! Mit einer Rikscha chauffiert Dich eine Politikerin oder ein Politiker aus Kloten durch die Stadt.  
Organisator: Stadt Kloten

**13.00 Uhr**

**Start zum ultimativen Laufradrennen für die Kleinen**

Bereits ab zwei Jahren können sich die Kleinen bei einem spielerischen Rennen auf dem eigenen Laufrad versuchen. Das ist grosse Action für kleine Menschen! Es besteht Helmpflicht.  
Organisator: Velolounge

**14.00 - 14.30 Uhr**

**«Tour de Rollator / Rollstuhl»**

Vom Stadtplatz aus nehmen wir Fahrt auf und begeben uns auf eine gemeinsame Runde.  
Organisator: Pflegezentrum Spitz

**15.45 Uhr**

**Rangverkündigung «De schnällschi Chlotener Gümeler»**

**16.00 Uhr**

Auswertung der gesammelten Minuten.

*Versicherung ist Sache der Teilnehmer.*

# Umsetzungsbeispiel – Bewegungstag

Bewegungstag am 10. September 2011			
<b>07:00 – 08:30</b>	Nordic Walking	xsundheit.net	Foyer Erlimatthalle
<b>10:00 – 11:00</b>	Turnen für Seniorinnen und Senioren	Seniorenturnen	Erlimatthalle
<b>12:00 – 14:00</b>	Senioren Mittagessen *	Team Senioren Mittagessen	Erlimatthalle
<b>14:00 – 16:00</b>	Biketour für Senioren, Strecke auf <a href="http://www.vc.daeniken.ch">www.vc.daeniken.ch</a>	Veloclub	Vorplatz Erlimatthalle
<b>18:00 – 19:00</b>	Inlineskaten	Ski- und Snowboardclub	Vorplatz Erlimatthalle
<b>18:00 – 20:00</b>	Offenes Training Badminton	Badminton Club	Erlimatthalle
<b>20:00 – 21:30</b>	Turnen für alle mit Donghua Li, Olympiasieger am Pferdpauschen im Kunstrufen	Männerriege	Erlimatthalle
<b>19:00 – 21:45</b>	Aktives mitmachen an einer Feuerwehrübung	Feuerwehr	Feuerwehrmagazin
<b>20:00 – 22:00</b>	Singparcour für Jeder-Mann/Frau	Chorgemeinschaft	Foyer Erlimatthalle

# Umsetzungsbeispiel – Bewegungswoche



EINWOHNERGEMEINDE  
HÄRKINGEN



## Gesamtübersicht

### **Samstag, 18. Mai 2019**

- 09.30 – 10.30 Uhr Rückengymnastik  
11.00 – 12.30 Uhr Fit im Fitness  
13.00 – 17.00 Uhr FC – Schülerturnier  
19.00 – 23.00 Uhr Let's Dance

Öffnungszeiten Festwirtschaft 12.00 – 18.00 Uhr FC-Clubhaus  
19.00 – 23.59 Uhr obere Turnhalle

### **Sonntag, 19. Mai 2019**

- 09.00 – 11.00 Uhr Unihockey  
12.00 – 18.00 Uhr Wanderung mit Spiel und Spass

Festwirtschaft geschlossen

### **Montag, 20. Mai 2019**

- 09.00 – 10.30 Uhr Walken  
09.00 – 10.30 Uhr Muki – Turnen  
14.00 – 17.00 Uhr Jassen  
17.30 – 18.45 Uhr Jugi-Turnen  
19.00 – 20.00 Uhr Strong  
20.30 – 22.00 Uhr Abendspaziergang

Öffnungszeiten Festwirtschaft 14.00 – 17.00 Uhr Fröschenraum  
18.30 – 23.59 Uhr FC-Clubhaus

### **Dienstag, 21. Mai 2019**

- 10.00 – 11.00 Uhr Fit mit Yvette  
14.00 – 16.00 Uhr Waldmarsch mit Gröli  
15.00 – 16.00 Uhr Fröschi-Treff  
19.00 – 21.00 Uhr Feuerwehrplausch

Öffnungszeiten Festwirtschaft 18.30 – 23.59 Uhr FC-Clubhaus

**SWISSLOS**

Sportfonds des  
Kantons Solothurn

**coop**

**Gemeinde Duell**  
schweiz.bewegt

### **Mittwoch, 22. Mai 2019**

- 09.00 – 10.00 Uhr Zumba  
09.15 – 11.50 Uhr Schnellster Härkinger  
13.45 – 14.45 Uhr Altersturnen  
14.00 – 17.00 Uhr Minigolf  
19.30 – 21.00 Uhr Zumba-Party

Öffnungszeiten Festwirtschaft 09.00 – 13.30 Uhr FC-Clubhaus  
18.30 – 23.59 Uhr FC-Clubhaus

### **Donnerstag, 23. Mai 2019**

- 09.00 – 10.00 Uhr Sanfte Bewegung  
14.30 – 16.00 Uhr Entspannungsreise  
16.30 – 17.30 Uhr KiTU  
19.00 – 20.30 Uhr Joggen  
19.00 – 20.30 Uhr Walken

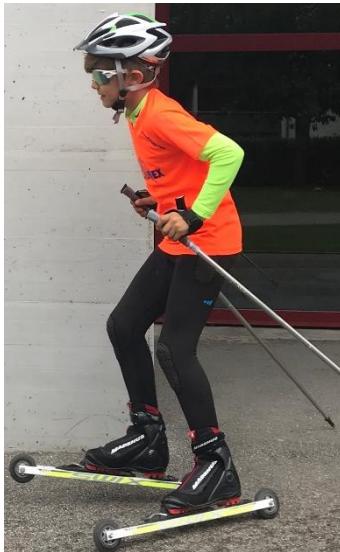
Öffnungszeiten Festwirtschaft 18.30 – 23.59 Uhr FC-Clubhaus

### **Freitag, 24. Mai 2019**

- 09.00 – 10.00 Uhr Pilates  
13.30 – 17.00 Uhr Velotour  
19.00 – 00.01 Uhr Abschlussabend

Öffnungszeiten Festwirtschaft 19.00 – 00.01 Uhr FC-Clubhaus

**Montag – Freitag:** Täglich im Zeitfenster vom **07.00 Uhr – 21.00 Uhr** besteht die Möglichkeit **gratis** im Fitnesscenter (Praxis im Gäu) trainieren zu gehen. Einscannen vor Ort möglich. Laden Sie sich die entsprechende App auf Ihr Handy (siehe Programmheft letzte Seite). Training auch ohne Teilnahme am Event vom Samstag möglich; Instruktor vor Ort. Ab 16 Jahren.







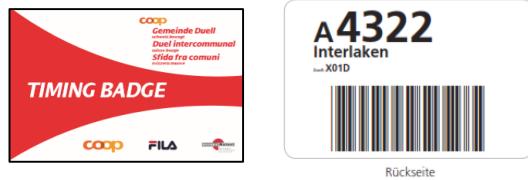


# So funktioniert es – Bewegungsminuten

Die Gemeinden erhalten von schweiz.bewegt eine «Operator-App» für die Zeiterfassung. Mit dieser App können die Bewegungsminuten auf 2 verschiedene Wege erfasst werden:

- **Timing-Badge Aktivitäten**

- Badge wird durch OK ein-/ ausgescannt
- Timing-Badge Aktivitäten sind jene Aktivitäten, bei welchen sich die Teilnehmenden unterschiedlich lang bewegen (OL / Parcours / Bewegungstag etc.)

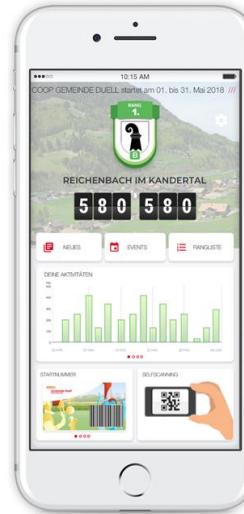


- **Gruppenaktivitäten / individuelle Aktivitäten**

- OK kann in der «Operator App» eine Gruppenaktivität erfassen, bspw. Fitness-Stunde mit 20 Teilnehmenden à 60 Minuten
- OK kann individuelle Aktivitäten erfassen, bspw. das Quartier xy ist an einem Abend spazieren gegangen um Minuten für die Gemeinde zu sammeln.

# So funktioniert es – Self-Scanning

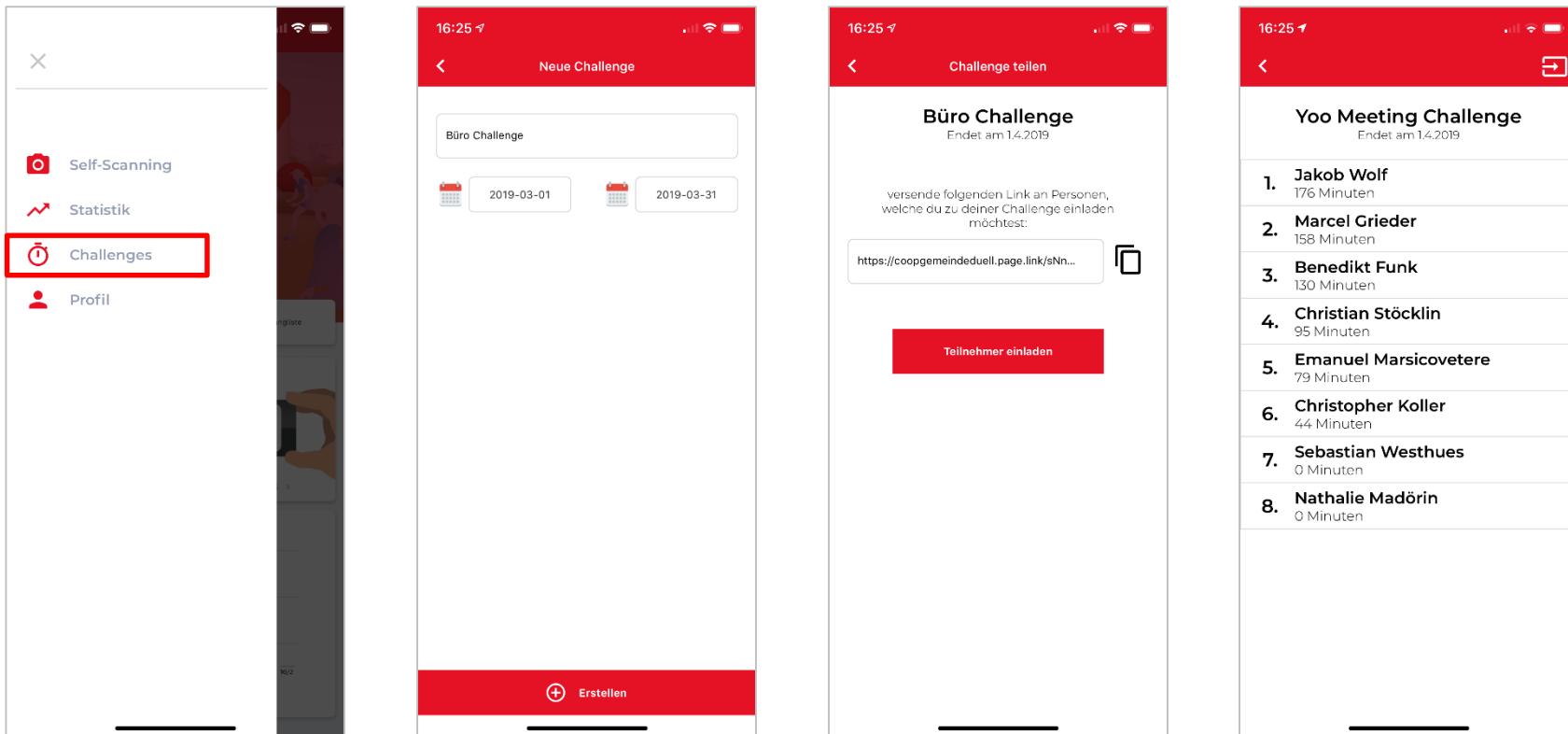
- Jede Gemeinde erhält **5 vorgefertigte QR-Code Stationen** in Form laminierter A3 Plakate, die in der Gemeinde während dem **ganzen Monat Mai** platziert werden können (z.B. Am Eingang des Gemeindehauses, beim Vita-Parcours, am Sportplatz, am Waldrand, etc.).
- Mit der «Teilnehmer-App» können sich Teilnehmende bei einer der Scanning-Stationen **einloggen**, in dem Sie den QR-Code scannen und beispielsweise Joggen gehen. Um die Bewegungsaktivität beenden zu können, werden sich die Teilnehmenden wieder an einer solchen Scanning-Station **ausloggen**.
- Die gesammelte Bewegungszeit wird sogleich automatisch der gewünschten Gemeinde, wie auch dem Konto des Teilnehmenden gut geschrieben.



# Neue App-Funktion: Challenge

- Teilnehmende können eigene Bewegungs-Challenge starten (innerhalb der Familie / unter Freunden / im Verein / am Arbeitsplatz etc.)
- Die gesammelten Bewegungsminuten werden der gewünschten Gemeinde gutgeschrieben

## So funktioniert die Challenge:



# Unterstützung



# Unterstützung – schweiz.bewegt

Das Team von schweiz.bewegt unterstützt die Gemeinden/OK's mit Know-How, Ideen und u.a. mit:

- **Kostenlose Infoanlässe und Material-Schulung**
- **Unterlagen für die Planung und Umsetzung:** Informationspräsentationen, Checklisten (allgemein und Teilbereiche), Muster für Briefe, regelmässige Infomails, usw.
- **Druckvorlagen mit schweiz.bewegt CI/CD:** Vorlagen für Plakate und Flyer
- **Kostenloses schweiz.bewegt Material:** Beachflags, Zeitnehmerzelt, Banden, Fähnchen, Plakate
- **Kostenloses Zeiterfassungstool**
- **Exklusive Angebote von Sponsoren/Partner:** Gratisprodukte für Verteilung an Teilnehmende und attraktive Dienstleistungen
- **Website:** Jede Gemeinde erhält eine eigene Gemeindeunterseite (Programm, aktueller Stand der gesammelten Bewegungsminuten)
- **Nationale Kommunikation** mit Medienpartnerschaften und Bewirtschaftung von Social Media Kanälen

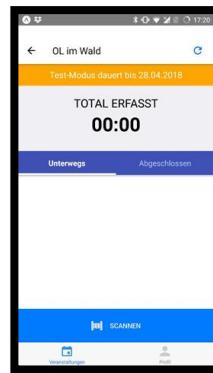
# Unterstützung – schweiz.bewegt Material

## Kostenloses schweiz.bewegt Material

Inkl. kostenloser Lieferung durch unseren Logistik-Partner Sieber Transport AG



## Zeiterfassung



# Unterstützung – Sponsoren und Partner

## Gratismaterial von unseren Sponsoren/Partnern

Zum Beispiel: Caps, Riegel, DAR-VIDA's, Wasser, Turnsäckli, Tischtuchrollen, Absperrband, Papierservietten, Becher, Wegweiser, verschiedene Müesli, Getränke etc.

## Sponsorenangebote

Bspw. Hüpfburg etc.



# Partnerstruktur 2019

Stand April 2019

Titelsponsor



Nationale Partner



Produkte-/Offizielle Partner



Nationale / Regionale  
Medien-Partner



# Unterstützung – Finanzierung

## Kantonale Unterstützung

**Folgende Kantone unterstützen die am Projekt teilnehmenden Gemeinden:**

Aargau	Appenzell Ausserrhoden*
Baselland	Graubünden
Jura*	Luzern*
Nidwalden	Schaffhausen
Solothurn	Schwyz
Thurgau	Waadt
Zürich	Zug*
Glarus	

*\* Entscheidung von Fall zu Fall*

# Unterstützung – Finanzierung

## Lokale Sponsoren

Lokale Sponsoren sind natürlich willkommen, die Branchenexklusivität der nationalen Partner / Produktpartner muss allerdings gewährleistet sein.

### Beispiele von möglichen lokalen Sponsoren:

- Lokale Fachhändler und Spezialgeschäfte: Druckerei, Bäcker, Metzger, Maler, Elektro-Geschäfte, Garage, Drogerie, usw.
- Banken, Gastronomie, Immobilien, Fahrschule, usw.

Für Fragen steht Ihnen  
das Projektteam gerne zur Verfügung



Es würde uns freuen, Affoltern am Albis im Mai 2020 wieder mit dabei zu haben!